

Vyni Dam Nguyen

Å møte utfordringer med trygghet

Hvordan kan fritidsklubben bidra til å skape en trygg tilknytning hos ungdom?

Bacheloroppgave i Sosialt Arbeid

Veileder: David Bell

Mai 2021

Vyni Dam Nguyen

Å møte utfordringer med trygghet

Hvordan kan fritidsklubben bidra til å skape en trygg tilknytning hos ungdom?

Bacheloroppgave i Sosialt Arbeid
Veileder: David Bell
Mai 2021

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for sosialt arbeid



Kunnskap for en bedre verden

Forord

Jeg trodde jeg ikke likte klisjer, men det er en løgn. Denne bacheloroppgaven er en hyllest til en rekke personer i livet mitt som har gjort meg til den jeg er i dag. Alle eventyrene jeg har begitt meg ut på, all lærdommen og alle de dype samtalene om livet har bidratt til å skape forutsetningene for denne oppgaven.

Til mamma Yen og pappa My som har gjort alt de kan for at jeg skal få en trygg oppvekst med flust av muligheter. Til min kjære storesøster som er en strong independent woman og har lært meg opp til å fight for justice. Til mine to småsøstre som irriterer vettet ut av meg, men som har gitt meg masse glede og kjærlighet. Ikke minst har de gitt meg muligheten til å være en storesøster som kan dele av sin kunnskap. Jeg håper at jeg kan bidra til å skape en bedre verden som de vokser opp i.

Til min kjæreste samboer som er en bauta for meg. Til mine beste venner som er der for meg uansett hva. Dere får meg inn i toleransevinduet mitt og styrker min reguleringskapasitet.

Og ikke minst, til sommerleiren *Aktiv Sommer*, med alle barna og ungdommene, alle de frivillige og mitt eget team. Uten denne erfaringen ville jeg aldri begitt meg ut på den reisen jeg har hatt gjennom det treårige løpet i Sosialt Arbeid.

Nå er jeg enda bedre rustet til å gjøre noe med urettferdigheten.

It takes a village to raise a child

- Et afrikansk uttrykk

Sammendrag

I løpet av et liv møter vi på en del utfordringer. Måten vi håndterer disse utfordringene på avhenger av tilknytningsmønsteret vårt. Ungdom som har vokst opp med utilgjengelige omsorgspersoner utvikler et utrygt tilknytningsmønster, enten i form av ambivalent eller unnvikende tilknytning. Utrygt tilknyttede ungdom møter utfordringer i større grad med å bli stressa, fortvilet eller med å føle seg truet. Dette kan føre til psykiske helseplager og hindre forutsetningene for et godt liv i voksen alder. Fritidsklubben er en av de mest besøkte fritidsarenaene, og har et stort potensial til å jobbe med å skape trygg tilknytning hos ungdom. Gjennom tilknytningsteorien skal jeg se på mulighetene og begrensningene fritidsklubben som kontekst har for å kunne gi gode relasjonelle erfaringer. I dette spiller de ansatte, de jevnaldrende og fritidsklubbens kultur en stor rolle.

Abstract

Throughout a lifetime we will encounter on many challenges. Our attachment pattern will determine how we cope with these challenges. Youth who experience unavailable caregivers are in danger of developing insecure attachment pattern, either in the form of attachment anxiety or attachment avoidance. When meeting challenges, the common way to react for insecure attached youth is by expressing distress. Over time, meeting challenges by distress can lead to mental health problems and inhibit the possibilities of thriving in adulthood. However, youth clubs are one of the most visited arenas, and context of the youth club have a big potential in developing a secure attachment pattern among insecure attached youth. Through attachment theory, I will look at the possibilities and limitations of providing ordinary care experiences. The staff, peer relationships and the culture in the youth clubs play a significant role in challenging the youth's former care experiences.

Innhold

Sammendrag	1
Abstract	1
1 Innledning	4
1.1 Sosialfaglig relevans	5
2 Begrepsforklaringer	6
2.1 Ungdom.....	6
2.2 Omsorgspersonene	6
2.3 Fritidsklubb	6
2.4 Affekt, emosjoner og følelser.....	6
3 Metode	7
3.1 Litteratursøk som fremgangsmetode.....	7
3.2 Søkeprosessen	7
3.3 Et kritisk blikk på litteraturutvelgelsen	8
4 Teori	8
4.1 Tilknytning	9
4.1.1 Tilknytningens formål	9
4.1.2 Å være innenfor toleransevinduet i den optimale aktiveringstilstanden	10
4.1.3 Å være utenfor toleransevinduet i hypo- eller hyperaktivert tilstand.....	10
4.1.4 Omsorgspersonenes reguleringsstøtte	10
4.2 Tilknytningsmønster.....	11
4.2.1 Trygt tilknytningsmønster	12
4.2.2 Utrygt tilknytningsmønster.....	12
4.3 Tilknytningsrelaterte følelsesreguleringsstrategier	13
4.3.1 Trygghetsbaserte strategier.....	14
4.3.2 Sekundære reguleringsstrategier.....	14
4.4 Indre arbeidsmodeller.....	15
4.5 Tilknytningens relevans i fritidsklubbene	16
4.5.1 Fritidsklubben som en sosialiseringsarena	16
4.5.2 Ungdommenes bakgrunn	17
4.5.3 Fritidsklubbens faglige forankring	17

5	Drøfting	18
	5.1 Det organiserte og uformelle samspillet som en inngang til reguleringsstøtte	18
	5.2 Å styrke ungdommenes reguleringskapasitet.....	19
	5.3 Gode relasjonelle erfaringers påvirkningskraft på de indre arbeidsmodellene	20
	5.4 Viktige verktøy.....	21
	5.4.1 Veiledende og villedende signaler.....	21
	5.4.2 Sensomotorisk stimuli	22
	5.5 Jevnaldrende relasjoner	23
	5.6 Fritidsklubbens kultur	24
	5.7 Begrensninger.....	25
	5.7.1 Det seiglivede tilknytningsmønsteret i tenårene.....	25
	5.7.2 De ansattes bakgrunn.....	26
	5.7.3 Relasjonen mellom ungdommen og de ansatte	27
	5.7.4 Helhetlig samarbeid om utvikling	27
6	Avslutning	27
7	Litteraturliste	29

1 Innledning

I løpet av et liv møter vi på en del utfordringer. Det kan være å lære seg å vente på tur i barnehagen, starte på ny ungdomsskole uten å kjenne noen, å samarbeide med noen som har et annet syn på jobben eller å skrive en bacheloroppgave mot slutten av studieløpet. Måten vi håndterer disse utfordringene avhenger av tilknytningsmønsteret vårt. Dette utvikles i barndommen i samspill med omsorgspersonene våre, og har betydning for hvordan vi forholder oss til det ukjente. Blir man stressa av det ukjente, eller utforsker omgivelsene med nysgjerrighet, reflekterer det hvilket tilknytningsmønster man har. De ulike tilknytningsmønstrene gjør at vi takler følelsene ulikt. Å kunne håndtere sine følelser og regulere seg selv, gjør at man klarer å fungere optimalt i utfordrende situasjoner (Lerner et al., 2001, s. 4).

Forskning viser at personer med *trygg* tilknytning fungerer bedre under stress. De har positive oppfatninger om andre og seg selv, de forstår sine følelser bedre og har god mental helse. De er også komfortable med å dele sine følelser og søke støtte hos andre i vanskelige tider. (Mikulincer et al., 2003, s. 84). Personer med *utrygg ambivalent* tilknytning kan reagere med å bli fortvilet under stressende situasjoner og stadig bekymre seg over potensielle trussel. Videre kan personer med *utrygt unnvikende* tilknytning undertrykke både positive følelser og være emosjonelt distansert fra andre (Mikulincer et al., 2003, s. 85-86). På bakgrunn av dette er det nærliggende å tenke at personer med utrygg tilknytning i større grad er utsatt for psykiske helseplager. På lang sikt kan psykiske helseplager føre til marginalisering, uførhet, sosiale problemer og rusproblemer i voksenlivet (Meld. St.19 (2014-2015), s. 25).

Det sies at det tar en hel landsby å oppdra et barn. Etter kvinnenens inntog i arbeidslivet på 50- og 60-tallet har velferdsstaten Norge ført en politikk som legger til rette for at oppdragelsen kan skje på andre arenaer (Frønes, 1994, s. 141; Leira, 2010, s. 240, 251). Barnehage og skole har gradvis tatt over deler av omsorgsoppgavene. Fritidsarenaen og fritidsklubben har også blitt en viktig sosialiseringarena. Etter idretten er det fritidsklubben ungdom bruker mest tid på (Meld. St.19 (2014-2015), s. 31).

For ungdom med utrygg tilknytning, kan fritidsklubben være en arena som styrker reguleringskapasitet deres og kan bidra til å skape trygg tilknytning. Tenårene er den siste fase før

ungdommene blir voksne og må stå på egne bein (Håkonsen, 2014, s. 59). I denne fasen har man derfor fremdeles mulighet til å styrke deres kompetanser til å klare seg selv i voksenlivet og til å leve et godt liv. Fritidsklubbens kontekst har et stort potensial til å utfordre ungdommers tidligere omsorgserfaringer og gi dem andre relasjonelle erfaringer som bidrar til trygghet. I dette spiller de ansatte, de jevnaldrende og fritidsklubbens kultur en stor rolle.

I denne oppgaven skal jeg undersøke fritidsklubbens muligheter og begrensninger i møte med utrygt tilknyttede ungdom gjennom følgende problemstilling:

Hvordan kan fritidsklubben bidra til å skape et trygt tilknytningsmønster hos ungdom?

1.1 Sosialfaglig relevans

Sosionom er det en del av vårt samfunnsansvar å jobbe forebyggende med sosiale problemer for å bedre menneskers livssituasjon og velferd (Berg et al., 2015, s. 24). Dette er i overensstemmelse med arbeidet som gjøres i fritidsklubben. *Folkehelsemeldingen* (Meld. St.19 (2014-2015), s. 25, 30) peker på fritidsklubben som en sentral arena for å jobbe med forebygging av psykisk helseplager. Ensomhet og mangel på sosial støtte er faktorer som kan hindre barn i å oppleve mestring (Seland og Andersen, 2020, s. 9). Dette kan skape grobunn for dårligere psykisk og fysiske helse. Fritidsklubben er et sted ungdom kan oppleve inkludering og sosial støtte i et miljø med jevnaldrende og voksne (Seland og Andersen, 2020, s. 9). Gjennom det sosiale miljøet på fritidsklubben har sosionomen, som en del av de ansatte, mulighet til å styrke den sosiale støtten og motvirke psykiske helseplager.

Til tross for at fritidsklubben er en sentral arena for forebygging av psykiske helseplager, er det ikke en samlende nasjonal forskrift som sier noe om hvordan fritidsklubbene skal jobbe. Dette står i kontrast til eksempelvis barnehagen, som har fastlagt en rammeplan for alle barnehager i Norge. Barnehagens rammeplan består av syv fagområder der barna blant annet skal lære noe om kommunikasjon, språk og tekst (Utdanningsdirektoratet, 2017). At det ikke er noen nasjonal forskrift for fritidsklubber skaper rom for å ha større fokus på tilknytning som en del av den faglige forankringen. Mitt forslag er å bruke tilknytning som kunnskapsgrunnlag i arbeidet. Ved å skape trygg tilknytning, har ungdommene bedre forutsetninger for å gå inn i voksenlivet med dets tilhørende plikter og ansvar.

2 Begrepsforklaringer

2.1 Ungdom

I *Klubbundersøkelsen* utført av Ungdom og fritid (2017, s. 37) er det flest tilbud for ungdom mellom 13 – 18 år. På bakgrunn av dette er det denne aldersgruppen jeg refererer til når jeg bruker begrepet ungdom.

I teksten veksler jeg henholdsvis mellom begrepene spedbarn, barn og ungdom etter hvilken fase det er naturlig å henvise til.

2.2 Omsorgspersonene

Med omsorgspersonene refererer jeg til de primære omsorgspersonene som oftest er mor og far. Det kan også inkludere adoptivforeldre, fosterforeldre eller den som har omsorgen i en eller annen form. Begrepet utelukker ikke familiekonstellasjonen far og far, eller mor og mor. Ofte kan foreldreskapet bestå av en enslig forsørger. Videre har jeg tatt et valg om å se på foreldreskap som triadisk relasjon mellom to foreldre og et barn. Ved å bruke begrepet omsorgspersonene er det også for å inkludere farsrollen, som blir lite nevnt i tilknytningsteorien. Til slutt bør leseren ha i mente at interaksjonen foregår mellom barnet og omsorgspersonene, og ikke omsorgspersonene seg imellom.

2.3 Fritidsklubb

I teksten bruker jeg fritidsklubb som en samlebetegnelse på åpne møteplasser for ungdom. Fritidsklubben kan også forstås som ungdomsklubb, ungdomshus, kulturhus for ungdom, fritidssenter og aktivitetshus (Ungdom og fritid, 2017, s. 10)

2.4 Affekt, emosjoner og følelser

I litteraturen skilles det mellom affekt, emosjoner og følelser. Følelser blir ofte brukt som en samlebegrep for affekt og emosjoner. Forklaringen på dette er at *verbet* å føle er det eneste ordet som har den samme betydningen som *substantivet* følelse (Bowlby, 1974, s. 105). På bakgrunn av oppgavens rammer, vil jeg ikke gjøre en distinksjon mellom disse begrepene og tar dermed utgangspunkt i den brede betydningen av begrepet følelser.

Videre i oppgaven skal jeg redegjøre for fremgangsmetoden jeg har brukt for å komme frem til kunnskap som svarer på problemstillingen min. I teorikapittelet tar jeg for meg tilknytningens funksjon, de ulike tilknytningsmønstrene og dets tilhørende reguleringsstrategier, samt de indre arbeidsmodellene. Jeg ser dette opp mot hvilke forutsetninger fritidsklubben har til å jobbe med

tilknytning. I drøftedelen argumenterer jeg for at aktiviteter er en verdifull inngang for å jobbe med tilknytning. Gjennom fritidsklubbens kontekst kan de ansatte og jevnaldrende på hver sin måte skape gi gode relasjonelle erfaringer. Til slutt peker jeg på noen begrensninger som fritidsklubben må forholde seg til.

3 Metode

3.1 Litteratursøk som fremgangsmetode

I denne teoretiske oppgaven har jeg basert meg på litteratursøk som fremgangsmetode. Dette går ut på å finne frem til forskning som allerede finnes på området (Johannessen et al., 2016, s. 105). Metoden skiller seg fra et strukturert litteraturstudium ved at sistnevnte analyserer funnene i flere primærstudier, mens jeg skal undersøke tilknytning, fritidsklubb og ungdom som fenomen (Johannessen et al., 2016, s. 105). I likhet med litteraturstudiet har jeg visse kriterier for litteratursøkene mine og går metodisk til verks for å finne frem til relevant litteratur. For som forskeren Tranøy sier: «Å være vitenskapelig er å være metodisk» (Dalland, 2017, s. 52). Med denne metoden opprettholdes den kumulative kunnskapsutviklingen (Simensen, 2013, s. 101). Slik som jeg har basert meg på funnene til andre, får forhåpentligvis andre i fremtiden nytte av denne oppgaven.

3.2 Søkeprosessen

I søkeprosessen har jeg i hovedsak brukt databasene Oria og Scopus for å finne frem til relevant litteratur. Jeg har også vært på biblioteket og sett på litteratur om utviklingspsykologi og miljøterapi. Noe litteratur hadde jeg kjennskap til på bakgrunn av tidligere emner.

Under søkeprosessen ønsket jeg å finne frem til litteratur om hvordan man kunne jobbe med tilknytning hos ungdom i fritidsklubber. I første omgang brukte jeg søkeordene «tilknytning», «fritidsklubb» og «ungdom» i Oria, og «youth club*» «attachment» i Scopus. I begge søkene fikk jeg opp få treff, hvorpå ingen av dem var relevant for oppgaven. Dette tyder på at det er lite forskning på tilknytning i forbindelse med fritidsklubben og ungdom, verken i Norge eller i det internasjonale miljøet.

I de neste søkene kombinerte jeg ulike ordsammensetninger rundt tilknytning, fritidsklubb og ungdom. Jeg brukte søkeordene «tilknytning», «endring» og «ungdom» i Oria. Jeg søkte også på engelsk i Oria og Scopus med ordene «adolescence attachment», «change» og «secure

attachment». Baserte på disse søkene fant jeg flere relevante forskningsartikler. Av disse artiklene brukte jeg snøballmetoden for å komme frem til nye relevante artikler.

Ved søk i databasene brukte jeg «fagfelleverderte tidsskriftartikler» som en gjennomgående avgrensning. Dette for å finne frem til forskning som følger vitenskapelige standarder i henhold til pålitelighet (Dalland, 2017, s. 55). Utover det hadde jeg få avgrensninger. Jeg kunne f.eks. avgrenset på tidsperiode. Dette valgte jeg ikke å gjøre som følge av at det var lite relevant litteratur fra før av. Jeg måtte derfor gå bredt ut i søkene mine.

3.3 Et kritisk blikk på litteraturutvelgelsen

Ifølge Dalland (2017, s. 54) er det viktig å redegjøre for metoden og hvordan metodens usikkerheter virker inn på resultatet. Som tidligere nevnt er det et begrenset omfang av forskning på ungdoms tilknytningsmønster i forbindelse med fritidsklubben. En stor andel av den norske forskningslitteraturen handler om å skape trygg tilknytning hos barn og unge i forbindelse med og foster-, adoptiv og biologiske foreldre. Basert på søkene jeg gjorde var det også lite forskning om fritidsklubben fra de senere årene. Dette kan Seland og Andersen (2020, s. 9) bekrefte i sin forskning på ungdom i norske fritidsklubber. Jeg har derfor i stor grad basert meg på litteratur innenfor barnevern- og utviklingstraumefeltet og på kvantitative artikler om tilknytning i tenårene fra det internasjonale miljøet. Svakheten ved dette er for det første at jeg har begrensede kunnskaper om kvantitative metoder som gjør at jeg mangler den helhetlige forståelsen av funnene gjort i artiklene. For det andre har jeg ikke brukt litteratur som direkte omtaler utrygt tilknyttede ungdom i en norsk fritidskontekst. Jeg ser allikevel at forskningen har overføringsverdi. Jeg tar derfor utgangspunkt i den foreliggende litteraturen og gjør et forsøk på å vise hvordan man kan jobbe med å utvikle trygg tilknytning på en ny arena.

Til slutt er det viktig å bemerke seg at andre ord kunne gitt funn som muligens kunne vært mer treffende for temaet og problemstillingen.

4 Teori

For å forstå hvorfor ungdom handler som de gjør kan tilknytningsteori forklare ungdommens atferd. I dette kapittelet skal jeg se på hva tilknytning er og hvordan det utvikler seg. Deretter skal jeg redegjøre for de ulike reguleringsstrategiene og betydningen av de indre arbeidsmodellene.

Avslutningsvis skal jeg knytte tilknytningens relevans opp mot fritidsklubben, og se på hvilke forutsetninger fritidsklubben har for å jobbe med tilknytning.

4.1 Tilknytning

Tilknytningsteorien forklarer menneskets utvikling fra et biopsykososialt perspektiv og hører under utviklingspsykologien (Hartz og Schwartz, 2009, s. 13). Den britiske psykologen John Bowlby ansees som å være tilknytningsteoriens far. Det var han som først tok i bruk begrepet tilknytning (attachment) på en systematisk måte (Hartz og Schwartz, 2009, s. 13). Tilknytningsteori ansees som å være en av de ledende teoretiske rammeverkene som gir en bred forståelse av mellommenneskelig fungering, relasjoner, velvære (well-being) og personlighetsutvikling i sosialpsykologi og personlighetspsykologi (Fraley, 2019, s. 403).

4.1.1 Tilknytningens formål

Som nyfødt har ikke spedbarn evnen til å regulere seg selv følelsesmessig, atferdsmessig og fysiologisk, dersom det f.eks. blir urolig eller trøtt (Nordanger og Braarud, 2017, s. 38). For å kunne opprettholde en indre balanse eller homeostase, har spedbarnet et atferdssystem som det kan aktivere for å sende signaler til omsorgspersonene (Hartz og Schwartz, 2009, s. 66). Dette er spedbarnets *tilknytningsatferd*. I tidlig alder er målet med spedbarnets tilknytningsatferd å få beskyttelse fra ubehaget. Dette gjør det gjennom å søke nærhet og sikre tilgjengeligheten fra omsorgspersonene (Bowlby, 1974, s. 104; Hartz og Schwartz, 2009, s. 66). Når spedbarnet er sultent, gråter det for å tilkalle på mor eller far. Dermed kan mor eller far få regulert ubehaget gjennom å mate spedbarnet. I tenårene har ungdommen fått et større repertoar av tilknytningsatferd og kan søke nærhet på andre måter. For eksempel kan ungdommen sette seg ned for å ta en prat med en de har tillit til. Men hen kan også reagere med sinne eller fryse ut andre dersom følelsene blir for intense.

Etter hvert som spedbarnet kommer i tenårene, vil hen ta i bruk ulike strategier for å regulere seg selv. Dette skal vi se nærmere på under avsnittet om tilknytningsrelaterte følelsesreguleringsstrategier. Før vi gjør dette, skal jeg gå nærmere inn på hva toleransevinduet er og hvordan evnen til selvregulering utvikles. I de neste avsnittene tar jeg utgangspunkt i barnet for å illustrere hvordan evnen til selvregulering og tilknytningsmønsteret blir til.

4.1.2 Å være innenfor toleransevinduet i den optimale aktiveringstilstanden

Før evnen til selvregulering utvikles, trenger barnet reguleringsstøtte fra omsorgspersonene for å gjenopprette eller opprettholde den optimale aktiveringstilstanden (Nordanger og Braarud, 2017, s. 40). Den optimale aktiveringstilstanden kan forstås som en sone eller en spennvidde der barnet er avbalansert og åpent for inntrykk. Dette er det samme som å være i homeostase. Når barnet er innenfor denne sonen kan man si at det er innenfor toleransevinduet sitt. Det innebærer at barnet har optimal oppmerksomhet rettet mot situasjonen og andre mennesker (Nordanger og Braarud, 2017, s. 38). Det er også da barnet er i den mest optimale læringstilstanden (Nordanger og Braarud, 2017, s. 38). Når barnet har en optimal aktiveringstilstand er barnet tilstedeværende i situasjonen, mottakelig for nye inntrykk, og har kapasitet til å utforske omverdenen.

4.1.3 Å være utenfor toleransevinduet i hypo- eller hyperaktivert tilstand

Dersom barnet opplever kroppslig ubehag som sult eller intense stimuli fra omgivelsene som høye lyder, kan det komme utenfor toleransevinduet sitt. Da kan barnet bevege seg ut av toleransevinduet og over i en hyperaktivert tilstand. I denne tilstanden er barnet preget av en kaosfølelse. Det kan være impulsivt, urolig og utagere (Nordanger og Braarud, 2017, s. 85). Kroppen øker hjerteraten, respirasjonen og muskeltonusen, og gjør seg klar til å handle (Nordanger og Braarud, 2017, s. 38, 81). Barnet kan også komme under toleransevinduet og gå inn i en hypoaktivert tilstand. Da kan de flykte inn i seg selv, bli nedstemt og føle seg handlingslammet (Nordanger og Braarud, 2017, s. 86). I motsetning til hyperaktivering blir hjerteraten, respirasjonen og muskeltonusen redusert (Nordanger og Braarud, 2017, s. 38). Begge tilstandene der man er hyperaktivert eller hypoaktivert kjennetegnes av at man føler seg overveldet av situasjonen og opplever den som u håndterlig. Ved hyper- eller hypoaktivering klarer ikke barna å ha overskudd til å utfolde seg, utforske omgivelsene eller tilegne seg ny kunnskap og nye ferdigheter. Det klarer heller ikke å ha det gøy med andre eller være oppmerksom på andres behov. Dette er fordi barnet bruker all energi på å beskytte seg selv, samt søke støtte og bekreftelse (Kvelling, 2012, s. 125; Mikulincer et al., 2003, s. 83-84). I barndommen er det omsorgspersonenes oppgave å få barnet i den optimale aktiveringstilstanden når det kommer utenfor toleransevinduet sitt.

4.1.4 Omsorgspersonenes reguleringsstøtte

Dersom omsorgspersonene oppfatter at barnet opplever ubehag eller står overfor fare, aktiveres omsorgssystemet deres (Nordanger og Braarud, 2017, s. 41). Ved å ta i bruk ulike stimuli som vugging, sansestimulering, varmeregulering osv., skjer det en følelsesmessig transaksjon som kan

utløse ulike reaksjonsmønstre som ro, uro og oppmerksomhet (Hart og Schwartz, 2009, s. 165). Følelsesmessige transaksjoner spiller en viktig rolle, uavhengig av alder, for å regulere personen og få det inn i toleransevinduet. Stimuliene i de følelsesmessige transaksjonene hjelper den hyper- eller hypoaktiverte personen til å komme tilbake innenfor toleransevinduet slik at den optimale aktiveringstilstanden gjenopprettes. Slike reguleringserfaringer er viktige for å utvide spennet i toleransevinduet og har betydning for utviklingen av følelseslivet inn i tenårene (Hart og Schwartz, 2009, s. 165). Ved gjentatte positive reguleringserfaringer med omsorgspersonene, har ungdommen i tidlig alder lært at det kan få hjelp til å regulere sin indre aktiveringstilstand (Nordanger og Braarud, 2017, s. 41-42). Hen lærer å komme seg gjennom negative erfaringer hver gang det reguleres fra en negativ til positiv tilstand (Hart og Schwartz, 2009, s. 167). På bakgrunn av tidligere reguleringserfaringer klarer ungdommen i tenårene dermed å gjenopprette eller opprettholde den optimale aktiveringstilstanden.

4.2 Tilknytningsmønstre

Måten omsorgspersonene responderer på barnets nærhetssøkende tilknytningsatferd skaper over tid et spesifikt tilknytningsmønster. Inntonning og feilinntoning er viktige stikkord for hvilket mønster som utarter seg. Å inntone seg på barnet innebærer at man har tilpasset seg barnet emosjonelt og i henhold til dets aktivitetsnivå (Hart og Schwartz, 2009, s. 166; Kvello, 2012, s. 118). Ved feilinntoning er det en «mismatch» i tilpasningen til hverandre (Kvello, 2012, s. 118). På denne måten kan omsorgspersonenes inntonning og feilinntoning påvirke utviklingen av barnets tilknytningsmønstre. Et tilknytningsmønster kan defineres som et systematisk mønster av relasjonelle forventninger, følelser og atferd, og er et resultat av internaliserte tilknytningserfaringer (Mikulincer et al., 2003, s. 79). Det kan med andre ord forstås som forventninger personen har til andre og hvordan det forholder seg til andre følelsesmessig og atferdsmessig basert på disse. De ulike tilknytningsmønstrene kan forstås som et kontinuum der det kan være glidende overganger mellom tilknytningsmønstrene (Kvello, 2012, s. 121). Allerede i løpet av de fire til åtte første levemånedene utvikles det et spesifikt tilknytningsmønster (Kvello, 2012, s. 120).

I de neste avsnittene skal jeg redegjøre for trygg tilknytning og de ulike formene for utrygg tilknytning.

4.2.1 Trygt tilknytningsmønster

Ifølge Bowlby utvikles et *trygt tilknytningsmønster* av gjentatte erfaringer der barnet opplever omsorgspersonene som tilgjengelige når det søker etter trøst og nærhet. Omsorgspersonene oppleves som en *sikker havn* når barnet får beskyttelse, trøst og hjelp til å sortere sine følelser slik at ubehaget lettes (Kvello, 2012, s. 125). De skal også fungere som en *trygg base* som støtter barnet til å gjøre oppdagelser i verden, samt til å utvikle sine ferdigheter og sin personlighet (Mikulincer et al., 2003, s. 78). Oppfyller omsorgspersonene disse funksjonene, utvikler barnet positive forventninger til andres tilgjengelighet og et positivt syn på seg selv som kompetent og verdifull (Mikulincer et al., 2003, s. 79). Dersom omsorgspersonene er utilgjengelige overfor barnet og passive overfor barnets nærhetssøkende tilknytningsatferd, mislykkes barnet i å lette på ubehaget ved hjelp av omsorgspersonene. Da kan det utvikle et utrygt tilknytningsmønster.

4.2.2 Utrygt tilknytningsmønster

Utrygt tilknytningsmønster kan oppstå i form av et *ambivalent tilknytningsmønster*. Dette tilknytningsmønsteret utvikles når omsorgspersonene av og til er tilgjengelig overfor barnet (Hart og Schwartz, 2009, s. 79-80). Denne uforutsigbarheten gjør barnet usikker på om omsorgspersonene vil være tilgjengelig når barnet trenger dem (Peter og Gazelle, 2017, s. 1835). Over tid utvikler barnet et engstelig og klamrende mønster hvor de konstant er redd for atskillelse (Hart og Schwartz, 2009, s. 80). Når barnet ikke lykkes med å tilkalle omsorgspersonene, kan det til tider føle at det ikke fortjener kjærlighet og at det ikke er verdifullt (Peter og Gazelle, 2017, s. 1835). Som følge av dette er barnet opptatt av å kontrollere sin atferd og er selvkritisk overfor seg selv. De prøver med denne atferden å forhindre dårlige prestasjoner og begrense fortvilelsen (Peter og Gazelle, 2017, s. 1835). Barnet er også ekstremt oppmerksom på tegn som tyder på avvisning, avtakende interesse eller som tilsier at det blir forlatt (Mikulincer et al., 2003, s. 85). Dette gjør at barnet ofte er anspent og kronisk usikker, og søker stadig etter nærhet uten at trygghetsbehovet tilfredsstilles (Hart og Schwartz, 2009, s. 80). Det har lav terskel for å bli sint og overveldet av sine følelser (Hart og Schwartz, 2009, s. 80). Til tross for at barnet opplever positive ting, kan det bli påminnet om de tidligere hendelsene som startet positivt og endte smertefullt (Mikulincer et al., 2003, s. 90). Tendensene til negative assosiasjoner har også en uheldig effekt. Det hindrer barnets kreative og fleksible kognitive prosesser (Mikulincer et al., 2003, s. 90). Ved utrygt tilknytningsmønster har barnet lett for å bli overveldet av både positive og negative følelser.

Det utrygge tilknytningsmønsteret kan også oppstå i form av et *unntviken*de tilknytningsmønster. Når barnet er redd, ensomt eller føler seg truet har omsorgspersonene en tendens til å svare med uoppmerksomhet, avvising, sinne eller med straff (Kvellido, 2012, s. 122; Mikulincer et al., 2003, s. 95). Foreldrenes emosjonelle utilgjengelighet kan være som følge av psykisk sykdom eller egne emosjonelle problemer (Hart og Schwartz, 2009, s. 80). Når barnet ikke får hjelp til å lette på ubehaget, lærer barnet at det ikke er aksept for følelser (Kvellido, 2012, s. 122). Dermed reagerer de med å deaktivere tilknytningsatferden (Hart og Schwartz, 2009, s. 80). Det går langt på vei for å unngå nærhet, søke trøst og vise sine behov overfor omsorgspersonene og senere også i andre relasjoner. Barnet skal være følelsesmessig selvforsynt (Hart og Schwartz, 2009, s. 80). På den måten unngår de den vonde følelsen av å bli avvist. De stoler ikke barnet på andre mennesker (Khan et al., 2019, s. 1194). Utrygt tilknyttede barn kan derfor være lite emosjonelt investert i andre relasjoner.

Når ungdommen står overfor utfordringer og opplever følelsene sine som så intense at de blir hyper- eller hypoaktivert, kan de håndtere dem på ulike måter. Videre skal vi se på de tilknytningsrelaterte følelsesreguleringsstrategiene (heretter reguleringsstrategi) som viser hvordan ungdommen håndterer ubehag, stress og trusler på bakgrunn av hens tilknytningsmønster.

4.3 Tilknytningsrelaterte følelsesreguleringsstrategier

De israelske psykologene Mario Mikulincer og Dana Pereg har sammen med den amerikanske psykologen Phillip R. Shaver teoretisert forholdet mellom de tre tilknytningsmønstrene og de medfølgende reguleringsstrategiene som er basert på disse tilknytningsmønstrene. Hver reguleringsstrategi har et regulerende mål, og de kognitive og affektive prosessene er formet på en måte som skal gjøre at målene oppnås. Den *trygghetsbaserte* strategien skal lette på ubehag, bygge opp personens ressurser og utvide hens perspektiver. Målet til de sekundære reguleringsstrategiene er å minske eller få bort frustrasjonen forårsaket av de mislykkede forsøkene etter å oppnå nærhet. De hyperaktiverte strategiene bidrar til en kronisk aktivering av tilknytningsatferden og en konstant i beredskap mot trusler, separasjon og svik. De deaktiverende strategiene holder tilknytningsatferden i sjakk, noe som medfører stor konsekvens for åpenhet rundt tanker og følelser (Mikulincer et al., 2003, s. 86).

4.3.1 Trygghetsbaserte strategier

Når fysiske eller psykologiske trusler skaper ubehag, og omsorgspersonene er tilgjengelig og svarer adekvat på barnets nærhetssøkende tilknytningsatferd, utvikler barnet over tid trygghetsbaserte reguleringsstrategier (Mikulincer et al., 2003, s. 80). En slik interaksjon er med på å utvikle og styrke barnets nevrobiologisk kapasitet til å regulere sine emosjoner og tanker (Pallini et al., 2018, s. 403). Samtidig lærer barnet gjennom en slik interaksjon å få tillit til andres intensjoner. Det lærer å anerkjenne ubehaget og blir trygg på å synliggjøre ubehaget overfor andre (Mikulincer et al., 2003, s. 83). Etter hvert lærer barnet å uttrykke ubehaget på varierte måter, og kan tilpasse ubehagets uttrykk til situasjonens normer (Mikulincer et al., 2003, s. 93). Det vet av erfaring at synliggjøringen kan fremkalle støttende responser hos andre (Mikulincer et al., 2003, s. 83). Barnet internaliserer gradvis omsorgspersonenes ressurser til følelsesregulering (Mikulincer et al., 2003, s. 94). Etter hvert som barnet vokser og går inn i tenårene, fremkaller det i større grad til internaliserte representasjoner av omsorgspersonene eller henvender seg til eksterne andre som kan gi det støtte ved fysiske eller psykologiske trusler (Mikulincer et al., 2003, s. 82). Når barnet eller ungdommen ser at det klarer å løse utfordringene og redusere ubehaget på egen hånd, bidrar dette til å øke mestringstilliten i å kunne regulere seg selv ved utfordringer (Mikulincer et al., 2003, s. 83). Trygghetsbaserte strategier gjør at barnet eller ungdommen kan møte utfordringer med selvstendighet og mestringstillit. Dette skaper gode forutsetninger for selvrealisering (Mikulincer et al., 2003, s. 84). Målet for ungdommer med utrygt tilknytningsmønster er å styrke reguleringskapasiteten deres slik at de tar i bruk trygghetsbaserte strategier når følelsene tar overhånd.

4.3.2 Sekundære reguleringsstrategier

Dersom den nærhetssøkende tilknytningsatferden ikke når frem til omsorgspersonene og de fremstår som utilgjengelige, kan barnet benytte seg av sekundære reguleringsstrategier. Dette består av hyperaktive og deaktivierende reguleringsstrategier, og er måter å håndtere ubehaget på når den primære reguleringsstrategien ikke fungerer.

For å kunne oppnå det minste av nærhet, støtte og kjærlighet, blir atferden mer energisk og pågående. Dette er barnets hyperaktive reguleringsstrategier. Atferden kjennetegnes også av at barnet er mer klengete og kontrollerende for å minske den kognitive og atferdsmessige avstanden til omsorgspersonene. Barnet har ikke tro på at det kan regulere egne følelser. Det oppfatter seg

selv som hjelpeløs og inkompetent, og søker derfor offensivt etter beskyttelse og reguleringshjelp hos andre (Mikulincer et al., 2003, s. 84-85).

Dersom barnet har en oppfatning av at nærhetssøkingen ikke kommer til å fremkalle omsorgspersonenes tilgjengelighet, tar det i bruk *deaktiverende reguleringsstrategier*. Målet er å deaktivere den nærhetssøkende tilknytningsatferden for å unngå frustrasjon fra omsorgspersonenes utilgjengelighet. Dette innebærer at barnet distanserer seg fysisk, kognitivt og emosjonelt. Barnet lærer etter hvert å avlede vonde følelser, blokkere ut truende hendelser og undertrykke minner som utløser sårbarhet. Ulempen ved dette er at barnet også blokkerer ut fordelene ved positive følelser. Som en konsekvens av de deaktiverende strategiene, unngår barnet å gå inn i utfordrende aktiviteter å ta til seg ny informasjon. Dette er fordi utfordringer og nye inntrykk kan oppfattes som kilder til trusler (Mikulincer et al., 2003, s. 85-86, 90).

4.4 Indre arbeidsmodeller

Omsorgspersonenes interaksjon med barnet danner noe Bowlby kaller for indre arbeidsmodeller. De relasjonelle erfaringene former barnets oppfatninger og forventninger til omsorgspersonenes tilgjengelighet (Khan et al., 2019, s. 1189). Disse oppfatningene og forventningene blir således en del av barnets indre arbeidsmodell, og påvirker måten barnet handler på, tenker om seg selv og andre og regulerer sine følelser på (Khan et al., 2019, s. 1189). De indre arbeidsmodellene utvikles og strukturerer dets oppfatning av verden fra seksmånedersalderen (Hart og Schwartz, 2009, s. 72). De indre arbeidsmodellene gjør barnet i stand til å planlegge, ta avgjørelser og til å kunne forstå egen og andres atferd på bakgrunn av tidligere relasjonelle erfaringer (Hart og Schwartz, 2009, s. 72; Nordanger og Braarud, 2017, s. 48). F.eks. kan ungdommens indre arbeidsmodeller bestå av forventninger om at hen i nye relasjoner vil bli møtt med avvisning, fordi hen har en oppfatning av at hen er uinteressant. Ut ifra dette vil ungdommen ta i bruk deaktiverende reguleringsstrategier og være innadventd og lite omgjengelig for nye bekjentskap. Som vi senere skal se har de indre arbeidsmodellene betydning for å skape trygg tilknytning hos ungdom.

For å forstå ungdommens atferd kan kunnskap om tilknytningsmønster, reguleringsstrategier og de indre arbeidsmodellene være gode perspektiver å ha for de ansatte på fritidsklubben. Videre blir det sentrale spørsmålet hvilken relevans tilknytningen har i fritidsklubben. Dette skal jeg se nærmere på i de neste avsnittene.

4.5 Tilknytningens relevans i fritidsklubbene

Når barnet går inn i tenåringsfasen er fokuset på å løsrive seg fra sine omsorgspersoner (Håkonsen, 2014, s. 59; Kvello, 2012, s. 127). Til tider kan ungdommen bruke omsorgspersonene som en trygg base til å utforske omgivelsene ut ifra, men tar i større grad bruk av venner og kjæreste som en sikker havn når hen opplever ubehag (Fraley, 2019, s. 404). I tenårene blir tilknytningsrelaterte funksjoner dermed overført fra omsorgspersonene til jevnaldrende, og ungdommene lener seg mer på sine bestevenner eller kjæreste (Fraley, 2019, s. 404; Khan et al., 2019, s. 1203). I denne fasen har ungdommen en tendens til å overdrive selvstendigheten sin, og underkommunisere avhengigheten og omsorgsbehovene sine (Kvello, 2012, s. 127). Er ungdommen i knipe og kan de fremdeles ha behov for hjelp fra en voksenperson.

Her kan de ansatte i fritidsklubben spille en viktig rolle for ungdommene. Å kjenne igjen de ulike tilknytningsmønstrene og reguleringsstrategiene kan være viktige verktøy som gjør at de ansatte på fritidsklubben kan forstå seg bedre på ungdommenes væremåte. De tidlige omsorgserfaringene viser hva slags støtte ungdommene trenger (Nordanger og Braarud, 2017, s. 148). Når de opplever utfordringer og ubehag, kan de ansatte være en sikker havn og møte deres behov på en mer treffende måte. Dermed kan ungdommene oppleve de ansatte som en trygge voksenpersoner som de har tillit til og som de kan støtte og betro seg til. Dette er en verdifull inngang til å styrke deres reguleringskapasitet og til å utvikle et trygt tilknytningsmønster.

4.5.1 Fritidsklubben som en sosialiseringsarena

Fritidsklubben er en av arenaene som ungdom ofte ferdes i og som er medvirkende i sosialiseringsprosessen deres. Sosialiseringsprosessen kan defineres som en læringsprosess der barnet og den etter hvert voksende ungdommen tar til seg normer, verdier, tenke- og levemåter som er gjelder for samspill og eksistens i gruppene de blir medlem av (Bunkholdt, 1989 i Agre og Bugge, 1993, s. 14; Frønes, 1994, s. 31-32). Etter idretten er fritidsklubben den mest benyttede fritidsaktiviteten (Meld. St.19 (2014-2015), s. 31).

Fritidsklubben er et fritidstilbud for ungdommer, særlig mellom 13 til 18 år. Det er et møtested for ungdom som vil møte jevnaldrende og være sosiale, og en arena som ungdom selv kan definere (Seland og Andersen, 2020, s. 8; Ungdom og fritid, 2017, s. 9). Lokalet er til åpen bruk for ungdommen. Samtidig er det trygge voksenpersoner til stede, som balanserer den åpne og frie virksomheten med å arrangere aktiviteter (Ungdom og fritid, 2017, s. 44). Aktivitetene kan være

relatert til villmarksliv, motor, musikk, sang, teater, dans, PC/smarttelefon/nettbrett, e-sport, film og foto, idrett og lagspill, brettspill og biljard, form og farge, matlaging eller andre større prosjekter (Ungdom og fritid, 2017, s. 45-46). Tilbudet på fritidsklubben skal forebygge sosial ekskludering, frafall fra skolen, psykisk uhelse og alle former for utenforskap (Ungdom og fritid, 2017, s. 10).

4.5.2 Ungdommenes bakgrunn

Ungdommene som benytter seg av fritidstilbudet på fritidsklubben har en variert bakgrunn. Forskning viser at ungdom fra familier med få sosioøkonomiske ressurser oftere bruker fritidsklubben enn ungdommer med mest ressurser (Seland og Andersen, 2020, s. 9). Dette er særlig gjeldende for fritidsklubbene i storbyene (Seland og Andersen, 2020, s. 20). Dersom ungdommen har blitt utsatt for vold, mobbing, begått flere regelbrudd, har erfaring med rus og/eller svake relasjoner til foreldrene, øker dette også sannsynligheten for deltagelse på fritidsklubben (Seland og Andersen, 2020, s. 19-20). Seland og Andersen (2020, s. 19) viser til at ungdom som går på fritidsklubb også driver med andre organiserte fritidsaktiviteter som idrett, kulturskole, korps etc.

Det er vanskelig å si noe om hva slags tilknytningsmønster ungdommene har. Men på bakgrunn av dette, er det nærliggende å tenke at flere av ungdommene som bruker fritidsklubben kan ha utrygg tilknytning. Det utelukker derimot ikke deltagelsen av ungdom som har trygg tilknytning.

4.5.3 Fritidsklubbens faglige forankring

Med inspirasjon fra skandinaviske åpne virksomheter og amerikansk sosialfaglig arbeid ble den første fritidsklubben ble etablert i 1953 på Hammersborg (Ungdom og fritid, 2017, s. 6). Utgangspunktet for fritidsklubben var å motvirke den negativt voksende kriminalstatistikken blant ungdom i Oslo (Ungdom og fritid, 2017, s. 6). Fritidsklubbene begynte etter hvert å ivareta barnevernets forebyggende oppgaver (Ungdom og fritid, 2017, s. 6).

I den norske modellen for fritidsklubber har det utviklet seg en fritidsklubbpedagogikk som er en tverrfaglig krysning mellom det sosialfaglige og det kulturfaglige arbeidet (Ungdom og fritid, 2017, s. 6). Det å jobbe kulturfaglig handler om å legge til rette for kulturaktiviteter som skaper mestring (Ungdom og fritid, 2017, s. 8) Mestring anses som en av de viktigste faktorene for forebygging av rus og psykiske lidelser (Ungdom og fritid, 2017, s. 8). Gjennom kulturarbeidet jobber fritidsklubbene med forebygging, noe som er et viktig aspekt i det sosialfaglige arbeidet.

Kultur som metode for det sosialfaglige arbeidet blir dermed den faglige rammen som fritidsklubben jobber ut ifra (Ungdom og fritid, 2017, s. 8).

Fritidsklubben er en arena der ungdom ofte oppsøker. Som en sosialiseringsarena har den et stort potensial til å jobbe forebygge med ungdoms psykiske helseplager. En måte å gjøre det på er gjennom å styrke reguleringskapasitet og utvikle en trygg tilknytning hos ungdom.

I neste kapittel skal jeg se på hvordan det uformelle og organiserte samspillet kan være en inngang til å styrke ungdommens reguleringskapasitet. Deretter skal jeg se på hvordan den jevnaldrende relasjonen og fritidsklubbens kultur kan gi gode relasjonelle erfaringer som har betydning for utviklingen av en trygg tilknytning. Til slutt skal jeg se på begrensninger som kan vanskeliggjøre prosessen mot en trygg tilknytning.

5 Drøfting

5.1 Det organiserte og uformelle samspillet som en inngang til reguleringsstøtte

Fritidsklubben som miljøterapeutisk kontekst har et stort potensial til å utvikle og endre ungdommers tilknytningsmønster til et trygt tilknytningsmønster. Miljøterapi handler om å legge til rette for forandring eller utvikling (Larsen, 2018, s. 23). I en miljøterapeutisk kontekst, kan aktiviteter fremme ungdommers muligheter til utvikling og forandring (Simensen, 2013, s. 101). Aktivitetene kan være organisert på en måte som støtter opp under utvikling av selvstendighet og ungdommens sosiale kompetanser (Larsen, 2018, s. 125). F.eks. kan ungdommene få i oppgave om å organisere et måltid sammen. Her må de stole på seg selv og ta avgjørelser om hva som skal gjøres. De må kommunisere, samarbeide og koordinere med hverandre for å lage ferdig et måltid. Aktivitetene som arrangeres på fritidsklubben og det uformelle samspillet med jevnaldrende og de ansatte kan bringe med seg nye oppgaver, nye omgivelser og nye mennesker å forholde seg til. Dette kan vekke følelser av glede, interesse og mestring, og de ulike formene for samspill kan bidra til å utvikle samspillferdigheter og samspillkompetanse (Larsen, 2018, s. 126).

Det organiserte og det uformelle samspillet kan også vekke følelser av tap, fortvilelse, avvisning og sinne. For ungdom med utrygt tilknytningsmønster kan det ukjente oppleves som ubehagelig og ansees som en trussel. De har fra barndommen av lav mestringstillit til seg selv og er skeptisk til nye oppgaver, omgivelser og mennesker. Dette er en verdifull inngang for de ansatte til å bistå med reguleringsstøtte for ungdom med utrygt tilknytning. Det kan være ungdom som ikke tåler å

tape og knytter dette opp mot selvverden sin, eller som opplever å bli utestengt. Da kan de ansatte fungere som en sikker havn for ungdommen og hjelpe med å regulere ungdommens følelser. På bakgrunn av kunnskapen om ambivalent tilknytningsmønster kan de ansatte jobbe med å styrke ungdommens selvbylde slik at hen ikke føler seg truet av å tape i konkurranser. Med ungdommen som har et unnvikende tilknytningsmønster kan de ansatte jobbe med å bemyndiggjøre ungdommen. Etter hvert tørr hen kanskje å vise sine følelser om at det ikke er greit å bli utestengt, uten å ha forventninger om å bli irettesatt eller sanksjonert i etterkant. De ulike aktivitetene som arrangeres kan oppleves som truende og utløse u håndterlige følelser for ungdommer med utrygg tilknytning. Samtidig er det en verdifull inngang for de ansatte på fritidsklubben. Gjennom aktivitetene kan de vise at de er tilgjengelige kan være en sikker havn for ungdommene.

5.2 Å styrke ungdommenes reguleringskapasitet

Å styrke ungdommenes reguleringskapasitet handler om gode regulerings erfaringer. For å regulere sine følelser, tar den utrygt tilknyttede ungdommen i bruk hyperaktiverende eller deaktiverte følelsesreguleringsstrategier. Nordanger og Braarud (2017) skriver om hva utviklingstraumatiserte barn og unge som har opplevd relasjonelle traumer og manglende reguleringsstøtte over lengre tid, trenger for å styrke denne kapasiteten. Dette mener jeg har overføringsverdi til utrygt tilknyttede ungdommer. Fra et nevrobiologisk perspektiv, kan alle uavhengig av tilknytningsmønster oppleve at følelsene blir for intense. Følelsene kan sette oss ut av spill slik at vi ikke lenger klarer å tenke klart. Da er vi utenfor toleransevinduet, enten det er i en hyper- eller hypoaktivert tilstand. For å styrke den utrygt tilknyttede ungdommens kapasitet til å regulere sine egne følelser, trengs det gjentatte erfaringer over tid der ungdommens ubehag lettes og hen lykkes med å bli regulert inn i toleransevinduet ved hjelp av andre (Nordanger og Braarud, 2017, s. 148). Dette kan for eksempel være en ansatt på fritidsklubben som hjelper til med å dempe ungdommens intense følelser etter en krangel hjemme. Hjernen er bruksavhengig, og de støttende regulerings erfaringene er med på å videreutvikle de nevralt strukturerne i hjernen slik at det interne regulerings systemet styrkes (Nordanger og Braarud, 2017, s. 148). Etter hvert klarer ungdommen å stå i følelsene uten at hen går ut av toleransevinduet. Etter gjentatte ganger med slike erfaringer, har hen fått styrket sin refleksjonsevne og klarer selv å sortere og minske intensiteten av følelsene. De ansatte på fritidsklubben får dermed en sentral rolle som regulatorer gjennom å være en sikker havn for ungdommene. De kan bidra til å styrke ungdommers reguleringskapasitet gjennom å hjelpe dem inn i toleransevinduet. Gode regulerings erfaringer over tid styrker med andre ord ungdommens

egen reguleringskapasitet. Slike erfaringer hvor de kan lene seg på de ansatte er også med på å endre ungdommens indre arbeidsmodeller.

5.3 Gode relasjonelle erfaringers påvirkningskraft på de indre arbeidsmodellene

For å kunne endre et utrygt til et trygt tilknytningsmønster er det avgjørende med andre former for relasjonelle erfaringer enn det ungdommen er vant til. De relasjonelle erfaringene med omsorgspersonene som har skapt ungdommens tilknytningsmønster, har videre påvirket ungdommens indre arbeidsmodeller med tanke på hva de kan forvente å få av støtte hos andre. For å slå sprekker i disse arbeidsmodellene trengs det at de ansatte nyanserer ungdommens omsorgserfaringer over tid (Jacobsen, 2009, s. 43). I forbindelse med adoptiv, foster- og biologiske foreldre, blir disse oppfordret av Kvello (Kvello, 2012, s. 130) til å utfordre barnets forventninger til støtte. Ved at omsorgspersonene overbetoner sin tilgjengelighet, uten å være for invaderende, kan barnet gradvis få endret sine indre arbeidsmodeller (Kvello, 2012, s. 130). I henhold til fritidsklubben kan det ha stor betydning at de ansatte er stabilt tilgjengelige over tid, samt at de fungerer som en sikker havn der ungdommen kan søke beskyttelse, trøst og hjelp til å sortere sine følelser. Det er ikke sikkert at ungdommen tør å snakke med en ansatt om sine problemer. Derimot kan den ansatte være oppmerksom på ungdommens kroppsspråk og ansiktsuttrykk, og ta kontakt med ungdommen for å spørre hvordan det går. Utviklingen av trygghetsbaserte reguleringsstrategier for å håndtere intense følelser og ubehag avhenger av opplevelsen av tilgjengelighet (Mikulincer og Shaver, 2003, s. 91). Basert på dette kan opplevelsen av de ansatte som en sikker havn og deres tilgjengelighet bidra til å endre i ungdommens forventninger til støtte. For ambivalente tilknyttede ungdommer kan de oppleve seg som verdifulle fordi noen faktisk bryr seg om dem og tar seg tid til å hjelpe dem. For unnvikende tilknyttede ungdommer kan de oppleve at de ikke lenger må stå alene om å takle utfordringene. Betoning av tilgjengelighet skaper nye relasjonelle erfaringer. Dette kan derfor være avgjørende i arbeidet om å endre ungdommens arbeidsmodeller og dermed også deres tilknytningsmønster.

De relasjonelle erfaringene med de ansatte som stabilt tilgjengelige og som en sikker havn er en verdifull inngang til å utvikle trygghetsbaserte reguleringsstrategier. Har ungdommen en opplevelse av de ansatte som dette, er det nærliggende å tenke at ungdommen lærer å anerkjenne sine følelser og synliggjøre dem overfor andre. Etter hvert antas det at de vil utvikle reguleringskapasitet til å håndtere de intense følelsene og at de har fått en trygghet i seg selv til å henvende seg til andre.

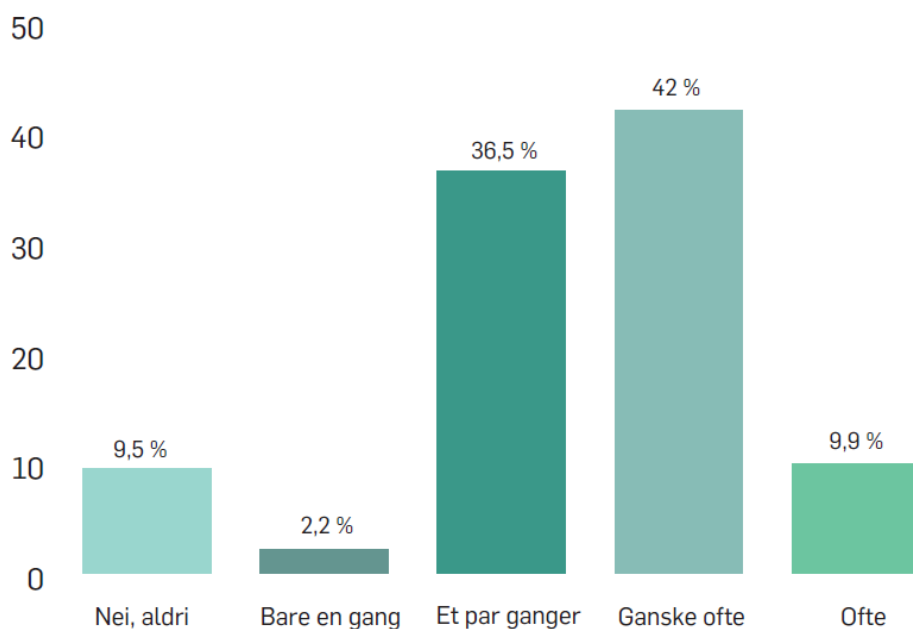
5.4 Viktige verktøy

5.4.1 Veiledende og villedende signaler

Klubbundersøkelsen (Ungdom og Fritid, 2017, s. 77) viser at de ansatte på fritidsklubben allerede fungerer som en sikker havn. Av 247 deltagere i undersøkelsen opplever 42 prosent at ungdom ganske ofte har oppsøkt dem eller andre ansatte for å få hjelp til et personlig problem. I samme undersøkelse opplever 9,9 prosent at ungdommene ofte oppsøker hjelp. (I tabellen kommer «ofte» etter «ganske ofte»). Jeg tar utgangspunkt i at dette er en trykkfeil da jeg oppfatter at «ganske ofte» skjer hyppigere i forhold til «ofte»).

Har du noen gang opplevd at ungdom har oppsøkt deg eller andre ansatte for å få hjelp med et personlig problem?

N = 274



Figur 1. Tabell av de ansattes opplevelse av ungdoms behov for hjelp. Fra *Klubbundersøkelsen* (s. 77), av Ungdom og fritid, 2017.

Å være oppmerksom på hva slags signalatferd og tilnæringsatferd ungdommene uttrykker kan være nyttig for å forstå ungdommens atferd og hva de har behov for. *Signalatferd* viser hvordan ungdommen har det og hvilken omsorg hen har behov for, mens *tilnæringsatferd* er et uttrykk for hvordan ungdommen nærmer seg eller tar kontakt med de ansatte for støtte (Kvello, 2012, s. 126). Signalene kan være *veiledende* og ungdommen kan vise hvordan de faktisk har det og hva

slags type støtte de trenger, eller det kan være *villedende* og tildekke ungdommens tilstand og behov (Kvello, 2012, s. 126). Det kan være at ungdommen viser med hele kroppsspråket sitt at det er lei seg for noe. Ved et forsøk fra en ansatt om å trøste ungdommen kan hen bli sint og kjefte på den ansatte. «Du veit faen meg ingenting» kan hen si, selv om ungdommen egentlig innerst inne trenger nærhet. Hvis de ansatte skal være tilgjengelig overfor ungdommen gjelder det å ha i mente ungdommens reguleringsstrategi og se forbi de villedende signaler.

5.4.2 Sensomotorisk stimuli

Når ungdommen er fra seg og utenfor toleransevinduet sitt kan det være til lite hjelp å roe ned ungdommen ved å snakke hen til fornuft. Når følelsene blir altfor intense, er den kognitive kapasiteten begrenset (Nordanger og Braarud, 2017, s. 146). Da kan det hjelpe å appellere til andre «kanaler». Som spedbarn ble somatosensoriske erfaringer koblet opp mot opplevelsen av å bli regulert (Nordanger og Braarud, 2017, s. 149). Ved å ta i bruk somatosensoriske stimuleringer som fysisk kontakt og bevegelse kan de ansatte aktivere ungdommens reguleringsystem (Nordanger og Braarud, 2017, s. 146). Oversikten fra The Victorian Government i Australia (Nordanger og Braarud, 2017, s. 162) kan brukes som et hjelpemiddel til å regulere ungdom ned fra hyperaktivering eller opp fra hyperaktivering. For eksempel kan ungdommen høre på musikk eller trene med ulikt tempo og intensitet.

Beroligende sansestimuleringer	Vekkende sansestimuleringer
- Ta en varm dusj	- Kaldt rom
- Drikke urtete	- Kald klut i panna
- Klappe dyr eller ta på mykt materiale	- Holde eller suge på isbiter
- Huske eller ligge i hengekøye	- Spise is
- Bruke tungt pledd	- Lett berøring, f.eks. av fjær
- Massasje	- Musikk med rytmer
- Yoga eller trening	- Aeorobictrening, rask gange
- Rolig musikk	- Sterk lukt, sterk mat
- Behagelig mild lukt	- Kjøre bil, sykle på humpete vei

Figur 2. Tabell av stimuleringer som regulerer ned eller opp fra hyper- og hypoaktivering. Fra *Utviklingstraumer. Regulering som nøkkelpbegrep i en ny traume psykologi* (s. 162), av Nordanger og Braarud, 2017, Fagbokforlaget.

Når ungdommen erfarer å bli regulert inn i toleransevinduet fra ulike innfallsvinkler, vil hen etter hvert ta i bruk de ulike stimuleringene selv (Nordanger og Braarud 2017, s. 163). De ansatte på fritidsklubben kan bidra til at ungdommene finner sine egne strategier til å komme tilbake innenfor toleransevinduet.

Til nå har vi sett på hvordan de ansatte kan utfordre ungdommens indre arbeidsmodeller og etablere sin rolle som en sikker havn, og hvordan dette kan skape en trygg tilknytning hos ungdom. Vi har sett på ulike verktøy de ansatte kan bruke for å analysere hvordan ungdom faktisk har det og hva slags omsorg de trenger, samt hva slags stimuli som kan hjelpe ungdommen inn i toleransevinduet igjen. I tenårene bruker ungdom mye tid på venner og kjæreste. I de neste avsnittene skal jeg se på hvordan jevnaldrende relasjoner kan bidra til å skape trygg tilknytning. Deretter skal jeg se på hvordan fritidsklubben kan påvirke ungdommenes relasjoner til hverandre.

5.5 Jevnaldrende relasjoner

I tenårene lener ungdom seg i større grad på jevnaldrende relasjoner som venner og kjæreste når de trenger å lette på ubehag (Allen et al., 2018 s. 1129). Etersom relasjonen til jevnaldrende venner eller kjæreste blir dypere utover i tenårene, får disse relasjonene større påvirkningskraft over hvilken retning tilknytningsmønsteret utvikler seg i (Allen et al., 2018, s. 1129). For å opprettholde eller skape trygg tilknytning er det av stor betydning at relasjonene er preget av *autonomi* og *god konflikthåndtering* (Allen et al., 2018, s. 1129). Den dype relasjonen med et klima preget av autonomi og god konflikthåndtering gir gode relasjonelle erfaringer, som er en forutsetning for å utvikle trygg tilknytning. Dette skal jeg utdype nærmere.

Opplever ungdommen at det kan være kognitivt, emosjonelt og atferdsmessig autonomt og at det blir verdsatt og bekreftet i relasjonen kan det skape grobunn for et trygt tilknytningsmønster (Allen et al., 2018, s. 1121, 1128). Å oppleve autonomi i jevnaldrende relasjoner vil jeg si er nært knyttet opp til anerkjennelse. Anerkjennelse handler om å respektere og akseptere den andres synspunkter, følelser og opplever (Sørensen, 2008, s. 172). Ved å anerkjenne og verdsette den andre som hen er, opplever den andre seg selv og sin historie som verdifull (Sørensen, 2008, s. 172). Ved at ungdommen blir akseptert og anerkjent, opplever hen trygghet i relasjonen.

Når det oppstår uenigheter er det viktig at partene samarbeider om å løse konflikten (Allen et al., 2018, s. 9). Dersom dynamikken i relasjonen er fiendtlig og preget av at man undergraver hverandre kan det skape grobunn for utrygg tilknytning (Allen et al., 2018, s. 2). Å håndtere

konflikter mellom to eller flere personer kan gjøres på flere måter. Det er særlig fem stiler som er vanlig å trekke frem ved konflikthåndtering (Ben-Ari og Hirshberg, 2009, s. 61). Personer med en *dominerende stil* setter egeninteressen sin høyest på bekostning av andres behov. Personer som har en *tilfredsstillende* konflikthåndteringsstil, føler seg forpliktet til å gjøre andre til lags for å opprettholde god stemning. Personer med en *unnvikende* stil er gjerne passiv, konfliktsky og minimerer viktigheten av konflikten. Dette kan være med på å utsette at partene kommer frem til en løsning. Ved en *kompromisserende* stil er personen fleksibel, fornuftig og opptatt av å minske misforholdet. Personen er åpen for å gi og ta. Ved en *integrerende* stil er fokuset på samarbeid. Personen med denne stilen er opptatt av at begge parter skal sitte igjen med en fordel (Ben-Ari og Hirshberg, 2009, s. 61-62). I en jevnaldrende relasjon bør konflikten håndteres i lys av en kompromisserende eller integrerende stil. Ved kompromiss og samarbeid der begge kommer godt ut av en konflikt får ungdom flere gode relasjonelle erfaringer. Denne tryggheten i relasjonen kan gi grobunn for et trygt tilknytningsmønster.

Ved å bli verdsatt og akseptert for den man er og at det samarbeides om å løse konflikter på en god måte, underbygges de gode relasjonelle erfaringene i de jevnaldrende relasjonene. Dette har stor betydning for utviklingen av et trygt tilknytningsmønster. Dette er atferd som fritidsklubben kan legge til rette for.

5.6 Fritidsklubbens kultur

Fritidsarenaen er en sosialiseringsarena der ungdommene lærer normer og regler. I dette har fritidsklubben et potensial til å sette rammer for hvordan man skal interagere med hverandre. Disse rammene kan bygge på de ovenfornevnte verdiene med tanke på autonomi og god konflikthåndtering. De ansatte kan på ulike måter fremheve at det skal være aksept for mangfold gjennom å kunne være seg selv med sine selvstendige meninger, følelser og handlinger. De kan også fremheve at partene det gjelder skal samarbeide om å løse konfliktene på en fredelig måte. For at disse normene skal overføres til ungdommene er det relevant å snakke om organisasjonskultur. En organisasjonskultur kan defineres som «de sett av felles normer, verdier og virkelighetsoppfatninger som utvikles i en organisasjon når medlemmene samhandler med hverandre og omgivelsene, og som kommer til uttrykk i medlemmenes handlinger og holdninger på jobben» (Larsen, 2018, s. 78). Ved at de ansatte har felles oppfattelse om viktigheten av disse normene og handler i tråd med disse i samspill med ungdommene, kan ungdommene etter hvert internalisere disse normene selv.

Men det å jobbe med tilknytning i fritidsklubben kan ha sine begrensninger. Det kan for det første være vanskelig å endre et tilknytningsmønster i tenårene. For det andre har de ansatte forskjellige bakgrunn, og ikke alle har kjennskap til tilknytningsteorien. For det tredje er det ikke gitt at de ansatte er i en posisjon til dette. For det fjerde er det å jobbe isolert i fritidsklubben med å skape trygg tilknytning et for svakt grunnlag. Dette skal jeg argumentere for i de neste avsnittene.

5.7 Begrensninger

5.7.1 Det seiglivede tilknytningsmønsteret i tenårene

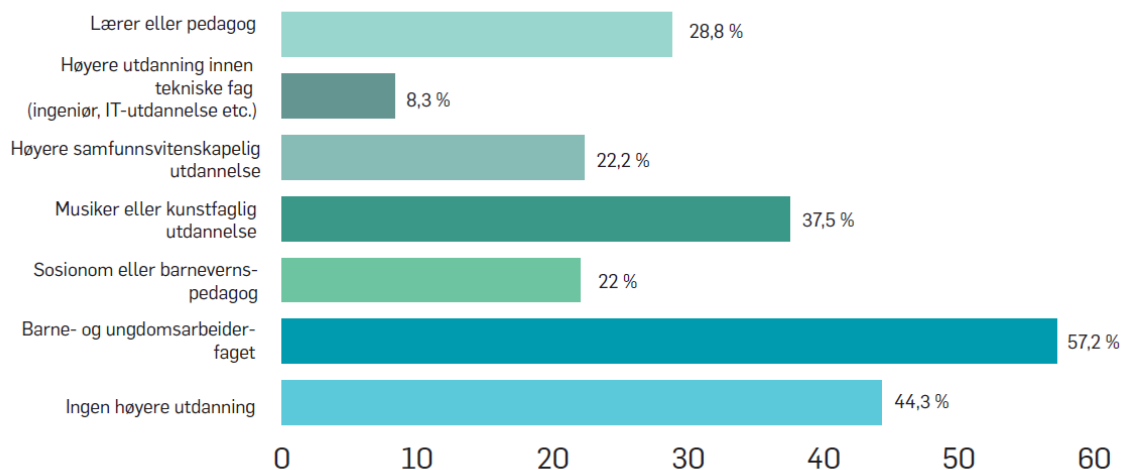
Til tross for at det går an å endre et tilknytningsmønster i tenårene, kan det være noe seiglivet å få gjort dette. Som tidligere nevnt er hjernen mindre fleksibel og plastisk på de områdene som allerede er organisert (Nordanger og Braarud, 2017, s. 57). Toth et al., (2012) viser med deres studium at det er viktig med tidlig intervensjon dersom barn har utsikter til å utvikle utrygg tilknytning. De har gjort funn på at det finnes et vindu i løpet av førskolealderen, der barnets arbeidsmodeller er flyktige og mer åpne for forandringer (Toth et al., 2009, s. 204). I barndommen har sosialiseringprosessen en mer dominant rolle og barnet er mer formbart. Mens ved tenårene er ungdom mer aktive i å forme sine omgivelser. Dette er fordi de søker etter arenaer og mennesker som bekrefter deres eksisterende arbeidsmodeller (Fraley, 2019, s. 409). Tilknytningsmønsteret kan være vanskeligere å endre desto eldre man blir. Det kan derfor være lurt for fritidsklubben å fokusere på tilknytning allerede hos den yngre aldersgruppen.

På en annen side viser en rekke longitudinelle studier at effekten av de tidlige omsorgserfaringene ikke nødvendigvis holder seg stabil gjennom livet (Fraley, 2019, s. 7). Tilknytningsmønsteret kan endre seg. Ut ifra et organisatorisk perspektiv, ansees de tidlige omsorgserfaringene mer som et springbrett som tilrettelegger for optimal psykologisk fungering (Sroufe et al., 2005 i Fraley, 2019, s. 7). I henhold til dette perspektivet kan tilknytningsmønsteret endret seg for hver overgang eller fase i livet (Fraley, 2019, s. 7). Dette underbygger viktigheten av fritidsklubbens arbeid i å skape trygg tilknytning.

5.7.2 De ansattes bakgrunn

Hva slags utdanning har de ansatte? (Flere svaralternativer mulig)

N = 264



Figur 3. Tabell av de ansattes utdanning. Fra *Klubbundersøkelsen* (s. 55), av Ungdom og fritid 2017.

De ansatte på en fritidsklubb har som oftest ulik bakgrunn. Ifølge *Klubbundersøkelsen* (Ungdom og fritid, 2017, s. 55) er det 57 prosent som har bakgrunn fra barne- og ungdomsarbeiderfaget, 44,3 prosent som har grunnskoleutdanning og 37,5 prosent som har musiker eller kunstfaglige utdanning. Videre er det kun 22 prosent av de ansatte som har bakgrunn som sosionom eller barnevernspedagog. Som en kontrast kan man i Sverige og Danmark studere for å bli fritidspedagog (Agre og Bugge, 1993, s. 11). Den mangfoldige bakgrunnen hos de ansatte betyr at ikke alle har kjennskap til tilknytningsteorien. Dette kan sette begrensninger for arbeidet i å skape trygg tilknytning hos ungdom. Til gjengjeld har de ansatte med ikke-sosialfaglig bakgrunn andre kompetanser som er svært verdifull.

En måte å veie opp manglende kunnskap om tilknytning på er kursing. I samme undersøkelse (Ungdom og fritid, 2017, s. 55) fremkommer det at 77% av de ansatte får tilbud om kurs. Den høye prosentandelen viser at kompetanseheving er et viktig fokus i fritidsklubben. Det er samtidig en realitet at fritidsklubbene ikke har den beste økonomien. Fritidsklubbene har ingen juridisk beskyttelse, og er ikke en del av de lovpålagte kommunale oppgavene (Ungdom og fritid, 2007, s. 7). Fritidsklubbene er derfor økonomisk utsatt da det ofte er de lovpålagte kommunale oppgavene som prioriteres (Ungdom og fritid, 2007, s. 7). Dette kan true mulighetene for kursing i

tilknytningsteori og begrense de ansattes kompetanse i hvordan de kan møte ungdom med utrygg tilknytning.

5.7.3 Relasjonen mellom ungdommen og de ansatte

Frem til nå har jeg trukket paralleller fra litteraturen om foster-, adoptiv og biologiske foreldrene til de ansatte på fritidsklubben. Svakheten ved dette er at de ikke har den samme rollen overfor ungdommene. De ansatte har ikke omsorgsansvaret for ungdommen på samme måte. Det er derfor naturlig at båndet mellom ungdommen og den ansatte er svakere. De ansatte har mer en vennerelasjon til ungdommen. De stiller ikke krav til hen på samme måte som lærere og foreldre gjør. De ansatte vil naturligvis ikke ha samme dybde i relasjonen som omsorgspersonene, men kan komme i posisjon til ungdommen på en annen måte gjennom vennerelasjonen.

Relasjonen mellom ungdommen og den ansatte påvirkes også av *om* ungdommen benytter seg av fritidsklubben og hvor hyppig de er innom. Det hender at de ansatte får god kontakt med ungdommen etter en eller få ganger. Dersom ungdom ikke besøker fritidsklubben, eller besøker den i liten grad er forutsetningen for å få en dyp relasjon svakere. Dette vil derfor vanskeliggjøre arbeidet med å gi utrygt tilknyttede ungdom gode relasjonelle og reguleringsstøttende erfaringer, slik at de på sikt kan utvikle en trygg tilknytning.

5.7.4 Helhetlig samarbeid om utvikling

Dersom vi tar et skritt tilbake for å se på hvilke andre arenaer ungdommen ferdes i, ser vi at ungdommen er i kontakt med flere fagpersoner innenfor ulike arenaene. Den viktigste arenaen er skolen, men kan også inkludere skolehelsetjenesten, barnevernet, idrettsarenaen etc. Dersom omsorgssystemet rundt ungdommen jobber ut ifra en felles forståelse basert på tilknytningsteorien og har fokus på å skape gode regulerings erfaringer, kan det ha en sterkere effekt på utviklingen av et trygt tilknytningsmønster hos ungdommen (Nordanger og Braarud, 2017, s. 142). Omsorgssystemets helhetlige tilnærming rundt ungdommen gjør at hen opplever reguleringsstøtte på flere arenaer. Ved at fritidsklubben samarbeider med de andre arenaene som ungdommen ferdes i, er det større sannsynlighet for at ungdommens endrer sitt utrygge tilknytningsmønster enn om fritidsklubben skulle gjort dette isolert.

6 Avslutning

Ungdom som har vokst opp med utilgjengelige foreldre utvikler et utrygt tilknytningsmønster, enten i form av ambivalent eller unnvikende tilknytning. Utrygt tilknyttede ungdom møter

utfordringer i større grad med å bli stressa, fortvilet eller med å føle seg truet. Dette kan føre til psykiske helseplager og hindre forutsetningene for et godt liv i voksen alder. Fritidsklubben er en av de mest besøkte fritidsarenaene, og har et stort potensial til å jobbe med å skape trygg tilknytning hos ungdom. På bakgrunn av litteraturen viser det seg at fritidsklubben også er en ubenyttet arena, som er verdt å ta et dypdykk inn i.

For å skape trygg tilknytning er gode relasjonelle erfaringer viktig. Her kan de ansatte utfordre utrygt tilknyttede ungdommers omsorgserfaringer med å betone sin tilgjengelighet. De kan vise at de er en trygg havn der ungdommen kan få trøst og hjelp til å sortere følelsene sine. Gjennom å være en trygg havn styrkes ungdommens reguleringskapasitet. Etter hvert klarer de å regulere seg selv i møte med nye utfordringer. Klimaet i de jevnaldrende relasjonene har også stor betydning, og er med på å underbygge de gode relasjonelle erfaringene. For å påvirke de jevnaldrendes relasjoner kan fritidsklubbens kultur fremheve disse normene. På den måten kan normene bli internalisert hos ungdommene og etterlevd. Klimaet i de jevnaldrende relasjonene og fritidsklubbens kultur, sammen med de ansattes tilgjengelighet og rolle som en sikker havn, skaper gode forutsetninger for å utvikle trygg tilknytning.

Dette er derimot ikke noe som kan gjøres alene. Fritidsklubben må samarbeide med de andre arenaene som ungdommene ferdes i. Ved at flere omsorgssystemer rundt ungdommen jobber ut ifra et felles kunnskapsgrunnlag og et felles mål, kan det få en større effekt. En «hel landsby» som samarbeider om å gi gode relasjonelle erfaringer kan bidra til å skape en trygg tilknytning hos ungdom.

7 Litteraturliste

- Agre, Willy og Bugge, Thorleif. (1993). *Fritidspedagogikk. Fokus på barne- og ungdomskulturen*. Tano.
- Allen, J. P., Grande, L., Tan, J. og Loeb, E. (2018). Parent and peer predictors of change in attachment security from adolescence to adulthood. *Child Development*, 89(4), 1120–1132.
- Ben-Ari, Rachel og Hirshberg, Itzhak. (2009). Attachment styles, conflict perception, and adolescents' strategies of coping with interpersonal conflict. *Negotiation Journal*, 25(1), 59-82.
- Bowlby, John. (1974). *Attachment and loss. Volume I. Attachment*. The Hogarth Press.
- Dalland, Olav. (2017). *Metode og oppgaveskriving*. Gyldendal Akademisk.
- Fraley, Chris F. (2019). Attachment in adulthood: Recent developments, emerging debates, and future directions. *Annual Review of Psychology*, 70, 401-422.
- Frønes, Ivar. (1994). *De likeverdige. Om sosialisering og de jevnaldrendes betydning*. Universitetsforlaget.
- Hart, Susan og Schwartz, Rikke. (2009). *Fra interaksjon til relasjon. Tilknytning hos Winnicott, Bowlby, Stern, Schore og Fonagy*. Gyldendal Akademisk.
- Håkonsen, Kjell Magne. (2014). *Psykologi og psykiske lidelser*. Gyldendal Akademisk.
- Jacobsen, Heidi. (2009). Fosterbarn med tilknytningsvansker og tilknytningsforstyrrelser – hvilken veilednings- og behandlingsmetode bør vi anbefale? *Norges barnevern*, 87(1), 40-51.
- Johannessen, A., Tufte, P. A og Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Abstrakt forlag.
- Khan, F., Chong, J., Y., Theisen, J., C., Fraley, R., C. og Young, J., F., Hankin, B., L. (2019). Development and change in attachment: A multiwave assessment of attachment and its correlates across childhood and adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology: Interpersonal Relations and Group Processes*, 118(6), 1188-1206

- Kvello, Øyvind. (2012). Tidlig barneverninnsetning med utgangspunkt i tilknytningsforskning. *Norges Barnevern*, 2012/3, 116-134
- Leira, Arnlaug. (2010). Familier og velferdsstat – en ny kompleksitet. I I. Frønes og L. Kjølørød (Red.), *Det norske samfunnet* (s. 237-261). Gyldendal Akademisk.
- Lerner, R., M., Lerner, J., V., Bowers, E., P., Lewin-Bizan, S., Gestsdottir, S. og Urban J., B. (2001). Self-regulation processes and thriving in childhood adolescence: A view of the issues. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 133, 1-9.
- Meld. St. 19 (2014-2015). Folkehelsemeldingen – Mestring og muligheter. Helse- og omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-2014-2015/id2402807/>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. og Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77-102.
- Nordanger, Dag Øystein og Braarud, Hanne Cecilie. (2017). *Utviklingstraumer. Regulering som nøkkelbegrep i en ny traumepsykologi*. Fagbokforlaget.
- Pallini, S., Chirumbolo, A., Morelli, M., Baiocco, R., Laghi, F. og Eisenberg N. (2018). The relation of attachment security status to effortful self-regulation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 144(5), 501-531.
- Peter, D. og Gazelle, H. (2017). Anxious solitude and self-compassion and self-criticism in trajectories in early adolescence: Attachment security as a moderator. *Child Development*, 88(6), 1834-1848
- Simensen, Hege. (2013). Aktiviteter i en miljøterapeutisk kontekst. *Norges Barnevern*, 90(2), 100-109.
- Sørensen, Jytte Birk. (2008). *Støt mestring – bryd mønstre*. Dafalo.
- Toth, S., L., Rogosch, F., A., Sturge-Apple, M., Cicchetti, D. (2009). Maternal depression, children's attachment security and representational development. An organizational perspective. *Child Development*, 80(1), 192-208.

Ungdom og fritid. (2017). *Klubbundersøkelsen*.

Utdanningsdirektoratet. (2017). Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver.

<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan/>

Velferd. (2021, 8. mai). I *Ordnnett*. <https://www.ordnett.no/search?language=no&phrase=velferd>

